

ŘEŠTE TO *bez obalu*

Nakupování bez obalů není výstřednost, ale způsob, jak může každý jednotlivec ulevit planetě. Sesbírali jsme tipy a zkušenosti, jak na to.

Připravila KATEŘINA KOČIČKOVÁ

VÝPĚSTKY: OVOCE, ZELENINA

POKUD SE VE VAŠEM OKOLÍ KONAJÍ TRHY, MÁTE VYHRÁNO. DOBRŮ VOLBOU JSOU I VIETNAMŠTÍ ZELINÁŘI, KDE NEBALENÉ OVOCE A ZELENINU SEŽENETE SNÁZE NEŽ V SUPERMARKETU.

■ **SÁČKY VŠEM** I supermarkety konečně zavedly znovupoužitelné sáčky. Je ale možné, že vlastníte jiný sáček, než je zrovna v obchodě vyžadovaný. Pak buď zboží zvážíte bez sáčku s variantou na váze „bez obalu“ a poté ho do sáčku vložíte, nebo použijete svůj sáček a ožehlíte pár halířů navíc za váhový rozdíl vašeho a prodejního sáčku.

■ **DOBRÝM TIPEM**, jak po kapsách netahat řadu znovupoužitelných pytlíků na ovoce a zeleninu, je zvážít si druhy ovoce a zeleniny každé zvlášť a poté je vložit do jednoho pytlíku, na který nalepíte všechny štítky s čárovým kódem jednotlivých druhů. Na pásu necháte sáček otevřený, aby pokladní viděla,

že nemáte nic navíc, a jednotlivé čárové kódy si může oskenovat. ■ **MÁ OBAL NĚKDY SMYSL?** Obchodníci balí ovoce a zeleninu do pytlů, vaniček nebo plastových vakuovaných obalů z několika důvodů. Prvním je větší odbyt zboží a s ním i vyšší zisky. Zákazník, který by běžně koupil pouze kilo mrkve, musí koupit dvě. V případě kusového balení jde o ochranu zboží, které urazí dlouhou cestu od zemědělce, zpracovatele a subdodavatele, než se vůbec dostane na pult. U salátové okurky se obalem životnost prodlouží skoro o 14 dní. Odpovědí je nakupovat ideálně sezonní zboží od lokálních pěstitelů, kde balení není třeba.

TRVANLIVÉ POTRAVINY: MOUKA, RÝŽE ATD.

V BEZOBALOVÝCH OBCHODECH MAJÍ VŠECHNY ZÁKLADNÍ TRVANLIVÉ SYPKÉ I TEKUTÉ POTRAVINY, ČASTO I VÍCE, NEŽ BYSTE ČEKALI.

■ **VELKÁ PESTROST** Možná vás překvapí, že v dobře zásobených obchodech seženete nejen obvyklé věci, ale často i lahůdky jako čokoládu, stáčenou pastu tahini, sušenky či gumové medvídky. Můžete narazit i na mlýnek, který vyrábí čerstvé arašídové máslo. Naopak nečekejte, že si budete vybírat z pěti značek těstovin nebo luštěnin. Zpravidla se však můžete spolehnout na to, že produkce je bio. Moderní prodejny mají stále pohodlnější systémy vážení potravin. A samoobslužné nakupování ohromně baví děti!

■ **KAM S NÁKUPEM** Když si vlastní nádoby nadepíšete, berete si částečně rovnou i nákupní seznam. Sklo se pronese, lehkou variantou jsou látkové pytlíky. Většina obchodů má pro zapomnětlivce k prodeji látkové sáčky, často i banku čistých sklenic. Nikde se nebudou hněvat ani za plastový sáček či krabičku – zásady cirkulární ekonomiky velí, že pokud již nějakou věc vlastníte, využijte ji, dokud to lze, pak pořízujte novou.



KVĚTEN 2020



ČERSTVÉ POTRAVINY: MASO, SÝRY, PEČIVO

MLÉČNÉ VÝROBKY VE VRATNÝCH OBALECH JSOU BEZ PROBLÉMŮ, I PEČIVO LZE NABRAT DO VLASTNÍHO SÁČKU. U MASA SE ALE PŘIPRAVTE NA KOMPLIKACE.

■ **NA PRODEJNĚ ZÁLEŽÍ** Ačkoli prodej do vlastních nádob není zakázán, v masně či lahůdkářství můžete narazit na vnitřní předpisy dané prodejny. Každý podnik má svůj systém analýzy rizik a stanovení kritických kontrolních bodů (HACCP). To je hygienický systém, jak předcházet rizikům ohrožujícím bezpečnost potravin, což mohou být právě přinesené krabičky. Provoz mohou sekundárně kontaminovat například tím, že je obsluha položí na váhu. Tento hygienický systém nelze obejít, ale lze ho upravit tak, aby byla možnost koupě do vlastních nádob umožněna. S tím ovšem souvisí i změny v provozu, například extra váha na nákup do vlastních obalů,

dezinfekce prostorů po příjmu nádob a také školení zaměstnanců.

■ **REKLAMACE** Pokud nákup proběhl do vlastní nádoby, pak za nezávadnost zboží dle legislativy ručí i zákazník, jelikož se například maso mohlo kontaminovat právě z donesené krabičky. I proto může podnik nádobu odmítnout. Stojí to hlavně na ochotě majitelů a znalostech prodavaček, jak v těchto případech postupovat podle hygienických norem a vlastních interních předpisů.

■ **KDE USPĚT?** Většinou v menších obchodech a farmářských prodejnách. Zkusit můžete i prodej ze dvora. Pražské obchody Bez obalu stále více rozšiřují i sortiment, mají i sýry, tofu nebo tempeh na váhu.



VERONIKA NOVÁČKOVÁ, ředitelka organizace Bezobalu:

Díky osvětě zájem o nákupy bez obalů roste

Bezobalu před šesti lety otevřeli první testovací prodejnu, nyní v Praze zahájí provoz třetí moderní, prostorné pobočky. Zájem o zero waste nakupování roste díky jejich přednáškám pro instituce a veřejnost. Svě know-how předávají také drobným podnikatelům: nyní už v ČR funguje více než 100 bezobalových prodejen!

FOTO: SHUTTERSTOCK, ARCHIV FIREM A ARCHIV

KVĚTEN 2020

Katčiny
osobní
tipy



„NAKUPOVAT BEZ OBALU ZNAMENÁ PLÁNOVAT, BÝT PŘIPRAVEN. A TAKÉ UMĚT ŘÍKAT NE.“

1 NE ZBYTEČNOSTI!

Nakupovat bez obalu znamená přirozené omezení spotřeby. Pokud jste důslední, spoustu věcí si nekoupíte, ostatně větší-nou jsou to pochutiny (typu brambůrky), bez kterých se hravě obejdete. Soustředíte se na základní potraviny a přestáváte vnímat značky. Mouka je mouka a těstoviny prostě jen těstoviny. Ze psaní jídelníčku a plánování se stává nutnost: musíte vědět, co chcete a v čem to odnesete domů. Výhodou je, že daných surovin můžete koupit přesně tolik, kolik potřebujete.

2 SAMOVÝROBA

I když v Praze je sortiment bezobalových obchodů a potravin ve vratných obalech čím dál širší, u mnohých věcí je třeba zapojit vlastní úsilí. Když dostanu chuť na paštiku, čerstvý smetanový sýr či hummus, tak si je většinou musím udělat.

3 VŽDY PŘIPRAVENI!

Pro případ impulzivních nákupů s sebou noste sáčky, krabičku a ideálně i zavírací sklenici, lahev na vodu, hrnek na kávu. Venku s dětmi mějte svačinku a nějaký pamlsek a upozorněte potomky dopředu na to, že balené se nekupuje.

KAŽDÁ SUROVINA CHCE NĚCO JINÉHO

SKLADOVÁNÍ

Každá surovina má svá pravidla, některá chce do tmy, jiná do zimy... Poradíme, jak co uskladnit, aby vám to vydrželo co nejdéle.

ZELENINA

DO SKLEPA I DO LEDNICE

■ **KOŠTÁLOVÁ ZELENINA**, jako kedlubny, zelí, kapusta, květák, kadeřávek nebo brokolice, vyžaduje chlad. Nejlépe je jim v lednici.

■ **KOŘENOVÁ ZELENINA** Mrkev, petržel, červená řepa, celer, křen nebo ředkve – obecně kořenová zelenina – vyžadují chlad a relativně vyšší vlhkost vzduchu. Odřízněte zelené natě, které by odsávaly vlhkost. Zeleninu ze zahrádky nezbavujte hlíny úplně, protože lehce „zašpiněná“ vydrží déle. Praná zelenina, která je k dostání v obchodě,



je čistá, ale rychleji se kazí.

■ **OSTATNÍ** Rajčata, lilky a papriky nechte na lince, v lednici ztrácejí aroma a hodnotné látky. Nejlépe je jim při teplotě mezi 8 a 15°C. Salátové okurky a cukety sice vydrží déle v lednici, pozor ale na přílišný chlad, kvůli kterému se mohou poškodit.

OVOCE

OVOCE JE NA SPRÁVNÉ SKLADOVÁNÍ CITLIVÉ, PATŘÍ MEZI NEJČASTĚJI VYHAZOVANÉ SUROVINY. ZLATÉ PRAVIDLO PRÁVÍ OMÝVAT AŽ TĚSNĚ PŘED KONZUMACÍ

■ **EXOTICKÉ OVOCE** Mango nebo papáju koupíte často už připravené ke konzumaci, ty vložte do lednice, abyste jim prodloužili životnost.

■ **BANÁNY** Nepatří do lednice. Měly by být skladovány v prostředí o něco chladnějším, než je pokojová teplota,

ideálně okolo 15°C. Zrání urychlíte, když je dáte vedle jablek či hrušek.

■ **MERUŇKY, BROSKVE, NEKTARINKY** Tvrdší nechte dozrát v pokojové teplotě, ideálně mimo přímé světlo. Poté je skladujte ve spodních přihrádkách lednice. Obvykle v ní vydrží maximálně týden.

■ **CITRUSY** mějte ideálně mimo chladničku a chraňte je před přímým sluncem.



MASO

ZACHRAŇOVAT JÍDLO JE DŮLEŽITÉ, ALE NE ZA KAŽDOU CENU. TO PLATÍ PŘEDVŠÍM U MASA.



■ **TEPLOTA A ČAS** Čerstvé maso balené v ochranné atmosféře vydrží 5–7 dní, zatímco nebalené maso od řezníka maximálně 3 dny. Podle veterinárního nařízení se nesmí drůbeží maso a masné polotovary skladovat ve více než 4°C a ostatní maso (vepřové a hovězí) ve více než 7°C. Mleté maso by mělo být ve větším chladu (do 2°C) a ryby či mořské plody v teplotě okolo nuly. Při nevhodném skladování se trvanlivost zkrácí.

TIP

Co s jídlem, které nesníme

OBČAS SE TO NIKOMU Z NÁS NEVYHNE, I PŘI NEJLEPŠÍ SNAZE PLÁNOVAT. KAM S TÍM?

1 **MYSLTE NA LIDI V NOUZI** Když vám zbude větší množství jídla, můžete se podívat po nejbližších charitách v okolí a zavolat jim, jestli by ho mohly přijmout. Když tušíte, že jídla bude moc, je dobré se domluvit předem. Ozvěte se lokálním pobočkám Armády spásy, Charity ČR či azylovým domům.

2 **VEZMĚTE HO DO PRÁCE** Zbýval vám po narozeninové oslavě plná lednička chlebičeků, pomazánek nebo dortů? Vezměte přebytky do práce!

3 **SÁČEK NA PLOT** je jednoduchý způsob, jak přebytky ovoce či zeleniny nabídnout kolegům.

4 **KOMUNITNÍ LEDNICE** Odjíždíte mimo domov a nestihli jste všechno spotřebovat? Využijte některou z komunitních lednic. Nejvíce ocení ovoce a zeleninu, pečivo, mléčné výrobky či neotevřené konzervy.



PŘÍLOHY

ANI PŘÍLOHY SI NEZASLOUŽÍ SKONČIT V KOŠI.

■ **PEČIVO** To, o němž víte, že nesníte, dejte ještě v kondici do mrazáku, tvrdé dejte sousedům pro králíky, jediné plesnivě vhodíte.

■ **RÝŽE** Vařená rýže musí co nejrychleji do chladu, protože v pokojové teplotě se v ní mohou množit bakterie, které způsobují otravu. Lze ji i zmrazit.

■ **TĚSTOVINY** Vařené uchovávejte v lednici a spotřebujte do 3 dnů. Lze je také zmrazit.

■ **BRAMBORY** Klíčové je správné uskladnění: sucho, chlad a tma. Pomůže i speciální pytel Zembag, který zpomaluje klíčení brambor a zabráňuje průniku světla.

ANI SOUSTO NAZMAR

CO SE ZBYTKY

Žádná potravinu by neměla přijít nazmar, snažte se proto vše využít do posledního drobečku! A plánujte: vaření, porce i spotřebu.

Zelenina a ovoce

ZUŽITKOVAT SE DÁ NAŤ, SLUPKY I DUŽINA. ZELENINU ZAPEČTE DO QUICHE, OVOCE SVAŘTE DO MARMELÁDY NEBO DEJTE DO KOLÁČŮ.

■ **kořenová zelenina a bylinky** – využijte je na vývary, domácí bujóny, dochucovací směsi, zamražené kostky

■ **zbytky cukety, brambor, řepy** – chipsy

■ **okurky, řepa, květák, cuketa, mrkev, rajčata** – zavařit, naložit, zfermentovat

■ **dýně, mrkev, rajčata** – čatni, pyré, zeleninové pomazánky

■ **cuketa, mrkev, řepa** – netradiční sladké dezerty, slaná marmeláda, kvašení

■ **jakékoliv přebytky** – smoothie, odšťávit nebo dát do polévky

■ **dýňová semínka** – opražit nebo opéct, jako zobání či na posypání salátu

■ **zbytky dužiny po odšťavnění** – sušenky, müsli tyčinky, pomazánky a dipy, přísada do pečení

■ **slupky, jádřince a jiné odřezky** – sirupy, čaje, octy

■ **kůra z biopomeranče a biocitronu** – kandovaná kůra, likéry, dezerty

■ **banány** – buchty, chlebičky a další moučníky, zmrzlina, smoothie, krémy

■ **ovoce** – džemy, sirupy, zmrzliny a sorbety, likéry, koláče a buchty, želé, povidla, knedlíky, likéry, drinky, limonády, freshe, ledové kostky, sušené ovoce...

Velikost porcí

JAK PORCE ZMĚŘIT SNADNO A RYCHLE TAK, ABY JÍDLA BYLO TAK AKORÁT A NIC NEZBYLO.

■ **RÝŽE** Na hlavní chod pro 1 osobu cca 100 gramů suché rýže (zhruba polovina 200ml skleničky). Na rýži jako přílohu pro jednoho vystačí asi 1/3 skleničky, tj. 70g. Při vaření se hmotnost rýže zvětší téměř 3x, to znamená, že ve finále budete mít ze 100g suché 270g vařené. Celozrnná rýže nabude dvojnásobně.

spojeným palcem a ukazováčkem, to jsou 2 porce. 100g suchých těstovin bude po uvaření vážit asi 260 gramů.

■ **BRAMBORY** Jako příloha pro jednoho stačí 2 velké brambory, které se vejdou tak akorát do dlaní. Pokud mají být brambory hlavní složkou jídla, na jednu porci budou zapotřebí 3.

■ **TĚSTOVINY** Na 1 hlavní porci malých těstovin, jako jsou vrtulky, mušličky či kolínka, budete potřebovat asi 75g, tedy vrchovatou skleničku o objemu 200 ml.

Na přílohu vám vystačí polovina. Dlouhé těstoviny změřte tak, že je obepnete

■ **KUSKY A JÁHLY** Po zalití horkou vodou téměř dvojnásobně nabudou. Z jedné 100g porce (cca 1/2 skleničky) v suchém stavu tak budete mít na talíři asi 170g. Podobné jsou na tom jáhly, 1/2 skleničky nabude na 250g.

Maso, mléko

PLÁNUJTE A MRAZTE!

■ **už nakrájený či strouhaný sýr** – například parmazán – můžete vložit do mrazáku a postupně ho odsypávat

■ **kostí, kůže a odkrojky** – vývary

■ **odřezky z pečení (kterékoliv maso)** – asijská stir fry, rizota, karbanátky, casserole, pomazánky, masové koláče

■ **přebývající čerstvé maso** – namlít a/nebo zamrazit, zavařit, do polévky

■ **výpeky** – základy omáček či polévek

■ **zbytky slaniny** – quiche, karbanátky, zapékané slané recepty

■ **vnitřnosti** – ragú, polévky, omáčky, rozhodně je nevyhazujte (jde o plnohodnotnou surovinu!)

■ **mléčné produkty** – omáčky, dipy, pomazánky

■ **nakyslé mléko** – palačinky

Pečivo, přílohy

ZAMRAZTE JE NEBO Z NICH UVAŘTE NĚCO NOVÉHO!

■ **pečivo obecné** – na strouhanku, na krutony do polévek či salátů

■ **plátky ztvrdlého chleba** – topinky, chlebové buchty, tousty

■ **starší rohlíky a housky** – knedlíky, žemlovka, nádivky

■ **vánočky a mazance** – žemlovka, francouzské tousty

■ **croissanty** – moučníky a dezerty, žemlovka

■ **rýže** – saláty, nákypy, kaše, pudinky, zahuštění polévek, rychlé asijské směsi, smažená rýže

■ **luštěniny** – saláty, zeleninové směsi, dipy, zapékané pokrmy, zahuštění polévek, karbanátky, burgery

■ **vařené brambory** – fritáty, zapékané pokrmy, bramborový salát, bramborové placky a šišky, polévky, chleba

■ **těstoviny** – fritáty, těstovinové saláty, zahuštění polévek

■ **knedlíky** – s vajíčkem, do sekaných či nádivek, zapékané pokrmy

KONZERVACE CHLADEM

CHLAZENÍ

Lednička a mrazák jsou věrní společníci při prodlužování trvanlivosti potravin. Jak je nejlépe využít, jsme se poradili s kuchařkou Zachraň jídlo v kuchyni.

LEDNICE CO KAM PATŘÍ?

NÍZKÁ TEPLOTA V LEDNICÍCH VÝZNAMNĚ PRODLUŽUJE TRVANLIVOST NĚKTERÝCH POTRAVIN. ALE VÍTE, JAK SI V NÍ SUROVINY ZORGANIZOVAT?

■ **DO BOXU** na dně ledničky patří ovoce a zelenina, jež mají rády chlad: kořenová zelenina, saláty, bylinky, jablka, bobulové a peckové ovoce. Brambory mají rády teplotu mezi 3–6°C, nejlépe jim je ve sklepě. Zelenina i ovoce potřebují dýchat, proto je vždy vybalte. Exotické ovoce (avokádo, mango, banány) zimu rádo nemá.

■ **NAD BOXEM** bývá nejstudenější místo chladničky, a proto na této polici uchovávejte maso či ryby (ty musejí být vždy uložené v obalu, aby jejich šťávy nekonta-

minovaly ostatní potraviny v chladničce).

■ **V PROSTŘEDNÍCH A HORNÍCH POLICÍCH** nechávejte mléčné produkty, hotová jídla, moučníky, otevřené konzervy a džemy.

■ **V HORNÍ PŘIHRÁDCE NEBO VE DVÍŘKÁCH** skladujte máslo, protože je zde relativně nejtepleji. Ve speciálních přihrádkách lze skladovat vejce (ale stejně tak je možné je ponechat v obalu v přihrádce). Před uložením do chladu je neomyšlejte ani neotírejte, protože by se tím setřel jejich ochranný film.

MRAZÁK CO DO NĚJ PATŘÍ A CO NE?

VAŘENÁ JÍDLA, MASO, PEČIVO, KNEDLÍKY, MÁSLA, VAŘENÉ LUŠTĚNINY, RYBY, UZENINY, OMÁČKY A PYRÉ, OVOCE, HOUBY, PALAČINKY A OMELETY, MOUČNÍKY A TĚSTA.

■ **PEČIVO** Čím čerstvější ho do mrazáku vložíte, tím lépe bude po vytažení chutnat. Podle potřeby ho nakrájejte, klidně na jednotlivé plátky, a zabalte, aby nevysychalo.

■ **VEJCE** jen oddělená, žloutky a bílky zvlášť. Vařená v mrazáku gumovají.

■ **OVOCE** Banány oloupejte, z citrusů vymačkejte šťávu, jablka a hrušky rozvařte na pyrė.

■ **VODNATÁ ZELENINA** jako meloun, ředkvičky, rajčata, okurky, papriky nebo cukety změni konzistenci, brambory zesládnou.

■ **BYLINKY** nasekejte a uzavřete do krabiček, aby se jejich vůně nešířila. V mrazu se vysuší, lépe jim bude v oleji nebo másle.

■ **MLÉČNÉ VÝROBKY** se také mrazí: máslo, tvaroh, smetana i tvrdý sýr.

Jak správně zacházet s lednicí

TENTO PŘES STO LET STARÝ VYNÁLEZ JE DNES NEODMYSLITELNOU SOUČÁSTÍ NAŠICH KUCHYNÍ. JAK POUŽÍVAT LEDNIČKU, ABY SE STALA VAŠÍM NEJLEPŠÍM POMOCNÍKEM?

1 TEPLOTA

Chlad v lednici zpomalí růst nežádoucích mikroorganismů. Mnoho lidí má ale teplotu nastavenou příliš vysoko. Optimálně by měla být 4°C, jinak se jídlo rychleji kazí. Do lednice nedávejte horká jídla, nechte je nejdříve vychladnout. Příliš teplý pokrm rychle zvýší teplotu uvnitř chladničky. Obdobný efekt má, když stojíte před otevřenou lednicí a hledáte něco dobrého.

2 PLNÁ ZE TŘÍ ČTVRTIN

V přeplněné lednici nemůže správně cirkulovat vzduch. Aby chlazení probíhalo správně, měla by být lednice zaplněná maximálně asi ze tří čtvrtin. Potraviny by se neměly dotýkat zadní stěny.

3 SEJDE Z OČÍ, SEJDE Z MYSLI...

Organizace lednice, přehled a čistota! Sýry k sýrům, zelenina k zelenině a dokonalý přehled o tom, co v lednici je, kde to najdu a do kdy to musím sníst. Zaveďte pravidlo FIFO: first in, first out (první dovnitř, první ven). Ukládejte nejčerstvější potraviny do zadní části poličky, tím se vám ty, které potřebují brzy sníst, posunou dopředu. Můžete si zřídit i záchranný box, kam budete dávat otevřené produkty určené k co nejrychlejší spotřebě.

Když nevím, co s tím, zamrazím to

MRAZÁK BÝVÁ NEJLEPŠÍ VOLBA, JAK ZACHOVAT JÍDLA, KTERÉHO JE JEDNODUŠE MOC. PLNÁ MRAZNIČKA JE ENERGETICKY ÚSPORNĚJŠÍ.

1 POZOR NA TEPLITU

Platí to samé jako u lednice – vkládat jen vychladlá jídla a dlouze do mrazáku nehledět.

2 JÍDLA DOBŘE ZABALTE

Abyste potravina nevysušila mrazem a aby se na ní neudělaly ledové krystaly, je třeba ji pořádně zabalit a vytlačit přebytečný vzduch. Ideální je vakuovačka, ale pomohou i krabičky nebo sáčky se zipem.

3 PORCE + ZNAČENÍ

Mrazte po porcích, je to praktické. A krabičky či sáčky nezapomínejte popisovat – názvem i datem!